

# 10 tip

Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

# piliin ang AkingPlato

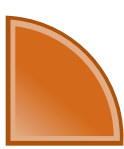
## 10 tip sa isang mabuting plato



**Ang pagpili ng pagkain para sa isang malusog na pamumuhay ay kasing simple lang ng paggamit sa 10 Tip na ito.** Gamitin ang mga ideya sa listahang ito upang *balansehin ang iyong calories*, pumili ng mga pagkaing *dapat kainin nang mas madalas*, at upang bawasan ang mga pagkaing *dapat kainin nang bihira*.

**1 balansehin ang calories**  
Alamin kung gaano karaming calories ang IYONG kailangan sa isang araw bilang unang hakbang sa pamamahala ng iyong timbang. Pumunta sa [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) upang hanapin ang antas ng iyong calorie. Ang pagiging aktibo ng katawan ay tumutulong din sa iyong pagbalanse ng calories.

**2 lasapin ang iyong pagkain, pero kumain nang mas kaunti**  
Magdahan-dahan upang ganap na malasap ang iyong pagkain habang kinakain mo ito. Ang pagkain nang napakabilis o kapag nasa iba ang iyong atensyon ay maaaring humantong sa pagkain ng napakaraming calories. Pagtuunan ng pansin ang mga hudyat ng gutom at kabusugan bago, habang kumakain, at pagkatapos kumain. Gamitin ang mga ito upang malaman kung kailan dapat kumain at kapag busog ka na.



**3 iwasan ang masyadong maraming pagkain**  
Gumamit ng mas maliit na plato, mangkok, at baso. Hatiin ang mga pagkain bago ka kumain. Kapag kumakain sa labas, piliin ang mas maliit na opsyon, maghati sa pagkain, o iuwi ang bahagi ng iyong pagkain.

**4 mga pagkaing dapat kainin nang mas madalas**  
Kumain ng mas maraming gulay, prutas, mga whole grain, at gatas na walang fat o 1% ang fat at mga produktong mula sa gatas (dairy). Taglay ng mga pagkain na ito ang mga sustansiyang kailangan mo para sa kalusugan—kasama ang potassium, calcium, bitamina D, at fiber. Gawing basehan ang mga ito para sa mga pagkain at miryenda.



**5 gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato**  
Pumili ng mga gulay na kulay pula, kulay-kahel, at madilim na berde tulad ng mga kamatis, kamote, at broccoli, kasama ng iba pang mga gulay para sa iyong mga pagkain. Magdagdag ng prutas sa mga pagkain bilang bahagi ng pangunahing pagkain o kasamang pagkain (side dish) o bilang panghimagas.

**6 lumipat sa gatas na walang fat o kaunti ang fat (1%)**  
Pareho ang dami ng calcium ng mga ito at ang iba pang mahahalagang sustansiya katulad ng nasa whole milk, ngunit mas kaunti ang calories at mas kaunti ang saturated fat.



**7 gawing whole grain ang kalahati ng iyong mga butil**  
Upang makakain ng mas maraming whole grain, kumain ng mga produktong whole-grain sa halip na repinadong produkto—gaya ng pagkain ng tinapay na whole-wheat sa halip na puting tinapay o pulang kanin (brown rice) sa halip na puting kanin.

**8 mga pagkaing dapat kainin nang bihira**  
Bawasan ang mga pagkain na mataas sa solid fats, may dagdag na asukal, at asin. Kasama sa mga ito ang mga cake, cookies, ice cream, candy, matamis na inumin, pizza, at matatabang karne tulad ng mga buto-buto, sausage, bacon, at mga hot dog. Gamitin ang mga pagkaing ito bilang mga paminsan-minsang pagkain, hindi pang-araw-araw na mga pagkain.

**9 paghambingin ang mga sodium sa mga pagkain**  
Gamitin ang label na Impormasyon Tungkol sa Nutrisyon (Nutrition Facts) upang mapili ang mga bersyon ng mga pagkain na mas mababa ang sodium tulad ng sabaw, tinapay, at mga nagyeyelong pagkain. Piliin ang mga de-latang pagkain na may label na “low sodium (mababa ang sodium),” “reduced sodium (binawasan ang sodium),” o “no salt added (walang dagdag na asin).”



**10 uminom ng tubig sa halip na matamis na mga inumin**  
Bawasan ang calories sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig o mga inuming hindi matamis. Ang soda, mga inuming pampalakas (energy drinks), at mga inuming pang-sports (sports drinks) ay mga pangunahing pagmumulan ng dagdag na asukal, at calories, sa pagkaing Amerikano.